



PRŮVODCE UČITELŮ

KAPITOLA 5

OTÁZKY DUŠEVNÍHO
ZDRAVÍ A POHODY



Co-funded by
the European Union



CO ZÍSKÁTE?

V této kapitole najdete plány lekcí a učební pomůcky, které vám pomohou s vedením lekcí v následujících oblastech:

Část 1 Otázky duševního zdraví a pohody z pohledu pracovníků první pomoci	2
Část 2 Psychologická podpora poskytovaná účastníkům přírodních katastrof/katastrof/nehod a jiných mimořádných událostí.	14

ČÁST 1

PROBLÉMY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A POHODY Z POHLEDU PRACOVNÍKŮ PRVNÍ POMOCI



Lekce 1

Výzvy v oblasti duševního zdraví pro záchranáře

Během lekce budou studenti hovořit o otázkách duševního zdraví v souvislosti s prací prvních záchranářů.



Lekce 2

Vliv na duševní zdraví

Během hodiny se studenti seznámí s vlivem práce v permanentním stresu na duševní zdraví záchranářů.



Lekce 3

Zvládání stresu a psychických problémů

Studenti se seznámí s osvědčenými strategiemi pro zvládání stresu a psychických problémů.

ÚVOD

Tato část průvodce je navržena tak, aby vám poskytla plány hodin a učební pomůcky potřebné k podpoře duševní pohody vašich studentů, podpoře odolnosti a zajištění toho, aby byli vybaveni k tomu, aby zvládli emocionální aspekty svých kritických rolí. Na druhou stranu průvodce zmiňuje perspektivu oběti a pomáhá učiteli prezentovat perspektivu oběti.

Najdete zde:



3 plány lekcí připravené k použití, které sledují praktický přístup krok za krokem k vedení lekcí ve třídě s využitím audio-video zařízení, aktivního vyučování a výukových metod.



Výukové metody a techniky:

- diskuse
- skupinová práce
- metoda zvaná world-cafe
- individuální aktivity



Zdroje lekcí připravené k použití:

video, textové soubory, prezentace, případové studie, webinář



Učební pomůcky podporující proces výuky/učení během lekcí:

- PC / notebook,
- přístup k internetu,
- projektor a plátno nebo interaktivní tabule,
- vlastní zařízení studentů (chytré telefony se skenery QR kódů a přístupem na internet).
- flipchart, fixy, barevné kartičky, samolepicí body



Klíčová slovní zásoba

duševní zdraví, stres, model diatéza-stres, fyzické zdraví, duchovní zdraví, sociální zdraví, emoční zdraví, posttraumatická stresová porucha, úzkost, deprese, závislost, porucha spánku.



Výukové cíle

Studenti budou znát nejčastější problémy v oblasti duševního zdraví pro pracovníky první pomoci.



Postupujte podle pokynů

1

Úvod

Přivítejte studenty, zkontrolujte docházku a představte téma a výukové cíle.



5 min.



2. Skupinová činnost

Rozdělte studenty do 3 skupin a začněte hodinu diskusí na 3 témata:

Co je zdraví?

- Proč záchranáři čelí psychickým problémům?
- Proč se pracovníci první pomoci potýkají s psychickými problémy?
- Požádejte studenty, aby shromáždili nápady na papír a připravili se na prezentaci výsledků diskuse. Umožněte studentům vyhledávat informace (např. na internetu)



10 min.



Každá skupina prezentuje výsledek a dělá si poznámky na tabuli. Ostatní studenti komentují a přidávají své myšlenky.



10 min.

3. Vysvětlete, že záchranáři čelí několika závažným problémům v oblasti duševního zdraví - více než v jiných profesích. Promítněte video jako úvod



5 min.

4. Představit definici stresu a jeho vliv na duševní a fyzické zdraví. Použijte schéma [diatéza-napětový model](#).



10 min.



2

Studie



45 min.

1. **Sdílejte a popište** 3 situace z reálného života a reakce na stres. Je třeba uvést situaci, spouštěč a reakci. Shromážděte alespoň 3 situace. Požádejte studenty, aby odpověděli na otázky: Proč to bylo stresující? Stanovte priority, který ze 3 příkladů vyvolal největší stres.

2. Sesbírejte společné zdroje stresu pro záchranáře ze skupinové diskuse. Jeden zdroj na jedné kartě moderování!

Dejte je na flip chart. Ve 2. kroku učitel doplní chybějící.

- a.práce na směny
- b.spánková deprivace
- c.nedostatečný trénink
- d.technické problémy
- e.špatné týmy
- f.zlomyslní spolupracovníci
- g.nekonzistentní zásady
- h.špatné vedení
- ch.traumatické zážitky



3. **Diskutujte** se studenty o vyjmenovaných běžných zdrojích stresu pro záchranáře. Co jsou to „technické problémy“? Sbírejte odpovědi na flip chart.



Stanovení priorit zdrojů stresu.

Který z nich měl největší dopad?

Pokyn: Každý ve třídě dostane 3 samolepicí body. Ty je třeba nalepit na kartičky moderátorů. Všechny mohou být umístěny na jedné kartě nebo libovolně rozděleny.

Největší vliv na stres má karta s největším počtem nalepených bodů. Karty jsou nyní seřazeny sestupně od největšího vlivu po nejmenší.

3

Praxe*Metoda World cafe.*

Pokyn: Učitel zapíše jeden ze tří dříve identifikovaných zdrojů stresu na flipchart. Rozdělte účastníky do skupin po 4.

Každá skupina odpovídá na otázku **"Proč daný zdroj způsobuje největší stres?"**

Po 10-15 minutách (v závislosti na průběhu diskuse) dojde ke změně; během každé změny zůstává u flipchartu jeden písař.

Ostatní přejdou k dalšímu a doplní, co ještě není uvedeno.

Nakonec zapisovatel představí výsledky. Každá skupina se tak stala odborníkem na dané téma stresu.

4

Užitečné zdroje

3 nejzávažnější záchranné akce při požáru





Výukové cíle

Studenti se seznámí s účinky stresu na zdraví.



Postupujte podle pokynů

1

Úvod

1. **Přivítejte** studenty a představte jim učební cíle této lekce. Dozví se o 5 dimenzích zdraví a běžných duševních onemocněních. Cílem je poznat 5 dimenzí zdraví a rozpoznat příznaky duševních a somatických onemocnění.

**5 min.**

2. Proberte hlavní témata minulé lekce. Pomocí flipchartu si poznamenejte otevřené otázky. Na otázky odpovídá skupina a učitel.

**10 min.**

Poté začněte otázkami souvisejícími s novým tématem:

- Jaké jsou účinky stresu na duševní zdraví?
- Jak můžeme kategorizovat účinky?

Nechte studenty volně odpovědět, co si myslí.

3. Učitel představí definici **holistického wellness**: studenti budou znát 5 dimenzí zdraví a pohody:

- Fyzické zdraví
- Duchovní zdraví
- Intelektuální zdraví
- Sociální zdraví
- Emocionální zdraví

**15 min.**

Užitečné materiály:



Holistické wellness:
5 dimenzí pohody.

Soubor ke stažení:
Rozměry zdraví

**5 min.**

4. Učitel napíše 3 otázky na flipchart.

- Jaké účinky má stres na duševní zdraví?
- Může stres vést k trvalé duševní nemoci?
- Jak lze kategorizovat účinky stresu podle fyzických a psychických účinků?

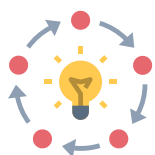


5 min.

Tyto otázky představují přechod do „studijní“ části, která může pokračovat v další části

2

Studie



1. Metoda World cafe:

Pokyn: Rozdělte účastníky do skupin po 4.

- Každá skupina si vybere jednu ze 3 otázek, kterou učitel předtím napsal na flipchart. A diskutujte o nich v malé skupině. Výsledky jsou zaznamenány na flipchart.



30 min

Po 15 minutách dojde ke změně; během každé změny zůstane u flipchartu jeden píšák. Ostatní jdou k dalšímu a doplňují, co ještě není uvedeno. Nakonec zapisovatel představí výsledky.

Diskutujte o tom!

2. Učitel představí hlavní psychické dopady stresu a traumatických zážitků. Učitel na příkladu podrobně vysvětluje vývoj a průběh PTSD (posttraumatická stresová porucha). Jako zdroj lze použít dokument aplikace Word. U každé z nemocí by měly být uvedeny charakteristické příznaky.



10 min.



ÚZKOSTNÁ PORUCHA



PORUCHY SPÁNKU



DEPRESE



PTSD



ZÁVISLOSTI

3. Učitel uvádí typické příznaky duševního onemocnění.

- Vyhýbání se/odstup
- Kompenzační chování (agresivita, porušování pravidel, zneužívání návykových látek)
- Neorganizované chování a emoční nestabilita
- (emoční nestabilita)



15 min.



Studenti ve skupinách po 4 diskutují, zda někdy zaznamenali některý z těchto příznaků u kolegy nebo v soukromí. A popsat, jak se s tím vypořádali. Otázka může znít: Čeho jste si všimli u kolegů po stresujícím úkolu?



15 min

4. Nakonec jsou uvedeny výsledky každé skupiny. Výsledky jsou diskutovány.

Učitel podává shrnutí

3

Praxe



15 min

1. **Studenti ve skupinách diskutují** o tom, jaké výzvy již zažili (z první ruky nebo ze svědectví).
2. **Studenti shromažďují a diskutují** o příznacích a symptomech psychických následků



Výukové cíle

Studenti se seznámí s osvědčenými strategiemi pro zvládání stresu a psychických problémů: emoční sebepečce. Cílem je poznat faktory, které ovlivňují 5 dimenzí zdraví a pohody. Výuka bude probíhat v rámci 2 vyučovacích jednotek (90 minut).

Zkratka by měla znít: rozhodování - cítit se dobře a chránit se.



Postupujte podle pokynů

1

ÚVOD

1. **Přivítejte** studenty a představte jim učební cíle této lekce

**5 min.**

2. **Proberte hlavní témata** z minulé lekce.

Představte nejdůležitější pojmy a definice týkající se „emoční péče o sebe“ a zeptejte se studentů, co si o ní myslí.

**15 min.**

- Použijte flipchart k zaznamenání otevřených otázek. Na otázky odpovídá skupina a učitel.

3. **Vysvětlete důležitost emocionální péče o sebe.** Použijte video na YouTube ke zvýšení povědomí o důležitosti tématu. Cílem je zdůraznit význam sebeobsluhy a představovat přechod ke „studiu“.

**10 min.**

4. **Diskutujte o videu se studenty.** Co považují za důležité a zajímavé, co si myslí o sebeobsluze ve svém budoucím zaměstnání atd. Shrňte diskusi a uveďte témata pro další hodinu.

**15 min.**

Užitečné materiály:



[Můj lék na stres | Hidde de Vries | TEDxDelftSalon](#)

2

Studie

**45 min.**

1. Studenti diskutují ve skupinách po 4.

Studenti diskutují o tom, co se naučili, aby se o sebe postarali. Zjištěné body zaznamenají a zapíší podle důležitosti. Nejdůležitější bod je na začátku seznamu. Neexistuje žádné správné nebo špatné řešení! Výsledek představuje objektivní názor skupiny.

Nakonec jsou výsledky každé skupiny prezentovány a diskutovány.

2. Učitel shrnuje a představuje osvědčené metody zvládání stresu a psychické zátěže a vysvětluje, proč jsou tyto metody účinné:

- upřednostnit spánek
- fyzickou aktivitu
- výživa
- spojení s podporujícími lidmi
- meditace a jóga
- najít a udržovat si koníček
- vyhledat pomoc

Užitečné materiály:



Jak dosáhnout zdraví
a pohody ve všech
5 dimenzích



3. Učitel klade klíčové otázky.

- Jak reagujete nebo jak to řešíte, když si uvědomíte, že jste v krizi duševního zdraví?
- Jaké jsou první kroky?
- Co můžete dělat, když studenti rozpoznají příznaky u jiných záchranářů/kolegů?

Cílem je pomocí vlastních zkušenostních metod zvládání empaticky a citlivě reagovat na výzvy, kterým záchranáři/kolegové čelí.

Všechny tyto otázky a odpovědi jsou napsány na flipchart a doplněny dodatky ze třídy.

3

Cvičení - aktivita po hodině

Tato cvičení můžete využít během hodiny ve škole nebo – po krátké diskusi ve třídě – studenti úkol vypracují jako domácí úkol a svou práci prezentují zpět ve třídě.

Aktivita 1 Osobní plán

Studenti vytvoří a prodiskutují osobní plán, jak zařadit péči o sebe do svého života.

Aktivita 2 Strategie pro pomoc druhým

Studenti si všimnou, co mohou udělat, pokud si u svého kolegy všimnou příznaků zdravotní krize.

4

Užitečné zdroje

[stáhnout](#)
[Strategie](#)
[zvládání stresu](#)

REFERENCE

Níže naleznete textové a video materiály, které vám pomohou s vedením lekcí.



10 jednoduchých způsobů, jak se vyrovnat se stresem
www.sutterhealth.org (přístup: 23.08.2024)
<https://tiny.pl/p5syq0br>



Snižování stresu na základě všímavosti
www.sutterhealth.org (přístup: 23.08.2024)
<https://tiny.pl/0j3t9jhn>



10 způsobů, jak mohou hasiči podpořit své vlastní
duševní zdraví www.firerescue1.com (přístup:
23.08.2024) <https://tiny.pl/kxywgzng>



Přežít v práci: | 4/30/20 | SPONZOROVAL VFIS
Přednášející: Mgr: KathleenJansen, PsyD, WellSpan
Health
www.firerescue1.com
(přístup: 23.08.2024)
<https://www.youtube.com/watch?v=fbUiRI7QJjo>



[TTobias Esch, George B. Stefano](#)
[Neurobiologie zvládání stresu](#)
[Neuroendocrinology Letters Volume 31 No.](#)
[1 2010 \(přístup: 23.08.2024\).](#)
<https://tiny.pl/vvmg4d9p>

Stáhnout soubor



REFERENCE



Můj lék na stres
Hidde de Vries
TEDxDelftSalon
(přístup: 23.08.2024)
<https://www.youtube.com/watch?v=wXiWaZHhX6s>



Celostní wellness: poznejte 5 dimenzí zdraví a pohody:
www.healthylife.com.au (přístup: 23.08.2024)
<https://tiny.pl/d2mtv>



Noční hlídka: 3 nejintenzivnější hasičské záchranné akce
A&E
(přístup: 23.08.2024)
<https://www.youtube.com/watch?v=zPViCwRrHs>



Diatéza – stresový model [Wikipedia en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org)
(přístup: 23.08.2024)
<https://tiny.pl/d2xgg>

ČÁST 2

PSYCHOLOGICKÁ PODPORA ÚČASTNÍKŮM PŘÍRODNÍCH KATASTROF/ NEHOD A JINÝCH MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ.



Lekce 1

Posilující strategie a rozvoj zdrojů

Studenti budou vědět, jak aplikovat praktické strategie a prostředky pro zvládnutí psychologických dopadů katastrof.



Lekce 2

Poutavá cvičení pro okamžitou úlevu

Studenti se naučí praktická cvičení, která mohou provádět přímo na místě, aby zvládli stres, úzkost a další problémy s duševním zdravím.

ÚVOD

Tato část slouží jako cenný nástroj pro podporu povědomí o duševním zdraví a péči o sebe sama. Instruktorem doporučujeme, aby tyto lekce přizpůsobili svým potřebám a uvědomili si, že každá skupina je jedinečnou směsicí zkušeností, zázemí a perspektiv. Zdůrazňujeme, že je důležité, abyste byli naladěni na kulturní složitosti a citlivost svých studentů, a tím podpořili výchovné a otevřené prostředí, kde záleží na každém hlase.

Klíčem k úspěchu je vaše přizpůsobivost; můžete v těchto hodinách vyladit tempo, hloubku a zaměření podle měnících se potřeb a zpětné vazby vašich studentů. Nezapomeňte, že jako instruktor hrajete zásadní roli nejen ve výuce, ale také ve vytváření transformativního vzdělávacího prostoru, který oceňuje rozmanitost a individuální pohodu.

Najdete zde:



2 plány lekcí připravené k použití, které můžete volně upravovat a přizpůsobovat potřebám studenta, s několika tipy, které je třeba dodržovat krok za krokem. Na vedení lekce budete potřebovat asi 120 minut. Sami se můžete rozhodnout, jak rozvrhnout lekce.



Inovativní vyučovací metody a techniky:

- metoda přijímání informací
- dialog ve skupině
- metody případové studie
- vyprávění příběhů



Zdroje lekcí připravené k použití:

- prezentace
- letáky
- případové studie týkající se přírodních katastrof a krizí.
- pracovní listy
- podložky nebo polštáře pro některá cvičení
- časovač nebo stopky
- inspirativní citáty nebo obrázky
- Doporučené vzdělávací aplikace pro konkrétní předměty, díky nimž je učení zábavné a interaktivní. (např. Headspace, Better Help atd.)



Klíčová slovní zásoba

Lekce 1

1. Psychologické reakce:

- Stres
- Úzkost
- Deprese
- Posttraumatická stresová porucha (PTSD)

2. Odolnost:

- Schopnost odrazit se ode dna
- Mechanismy zvládání
- Sociální podpora
- Pozitivní myšlení

3. Péče o sebe a

strategie zvládání:

- Fyzická aktivita
- Relaxační techniky
- Zdravá strava
- Odborná pomoc

4. Přístup ke zdrojům:

- Krizové linky
- Podpůrné skupiny
- Online zdroje
- Služby duševního zdraví

5. Aktivní naslouchání:

- Empatie
- Neverbální signály
- Objasnění
- Reflexivní reakce

Lekce 2

• 1. Expresivní dechy

- Dýchací techniky:
- Odpočítávání dýchání
- Balónové dechy
- Dýchání do krabice

• 2. Progresivní svalová relaxace:

- Řízená relaxace
- Vypravěčský přístup

3. Meditace všímavosti:

- Zaměření na smysly
- Začlenění všímavosti do každodenních rutin

• 4. Techniky uzemnění:

- Metoda 5-4-3-2-1
- Použití bezprostředního prostředí pro uzemnění



Výukové cíle

Vybavit studenty praktickými strategiemi a zdroji, které pomáhají přežít přírodních katastrof a krizí účinně zvládat jejich duševní zdraví, a umožnit jim vyrovnat se s psychologickými dopady katastrof a krizí.



Postupujte podle pokynů

1

Úvod

- A. Přivítejte studenty a začněte lekci krátkou diskusí o důležitosti řešení duševního zdraví po krizi nebo přírodní katastrofě. Sdělte studentům cíle výuky.
- B. Připomeňte, že duševní zdraví je nedílnou součástí celkové pohody.
- C. Představte případové studie a vysvětlete jejich význam pro dané téma.
- D. Můžete prozkoumat, vybrat si z následujících odkazů na případové studie a použít je v průběhu lekce:

Případové studie duševního zdraví



Případové studie pro trénink duševního zdraví na pracovišti



Královská komise pro systém duševního zdraví ve Victorii - závěrečná zpráva



2

Studium a praxe

I. Pochopení psychologických reakcí

A. **Usnadněte diskusi** o běžných psychologických reakcích na katastrofy a krize, jako je úzkost, stres, deprese a posttraumatická stresová porucha (PTSD).

B. **Podělte se o reálné příklady** z případových studií, které tyto reakce ilustrují.

C. **Vysvětlete**, že tyto reakce jsou normální reakcí na neobvyklé situace.

II. Budování odolnosti



A. **Diskutujte** se studenty o konceptu odolnosti.

B. **Vysvětlete**, že odolnost lze rozvíjet a posilovat.

C. **Představte** klíčové faktory přispívající k odolnosti, jako je sociální podpora, pozitivní myšlení, schopnosti řešit problémy a sebeobsluha.

D. **Pomocí případových studií** demonstруйте, jakou roli hrála odolnost při vyrovnávání se s následky katastrof.

III. Sebepečce a strategie zvládání

A. **Předložte** seznam strategií sebepečce a zvládání s podrobným vysvětlením a příklady:

Fyzické zapojení
aktivity (např.
každodenní
procházky, jóga)

Nácvik **relaxace**
techniky (např.
hluboká relaxace)
dýchání, meditace,
progresivní svalové)

Udržování **zdravého**
stravování (např. úloha
zdravého stravování)
výživa v duševní
zdraví)



B. Diskutujte o konkrétních případových studiích, kde byly tyto strategie úspěšně aplikovány.

IV. Přístup ke zdrojům

A. Poskytněte seznam zdrojů duševního zdraví, včetně krizových horkých linek, místních podpůrných skupin a online zdrojů.

B. Diskutujte o tom, jak mohou studenti získat přístup k těmto zdrojům v době kdy to potřebují.

C. Sdílejte kontaktní informace a zdůrazněte důležitost hledání pomoci v případě potřeby.

V. Hraní rolí a případové studie

A. Rozdělte studenty do malých skupin a každé skupině přiřadte případovou studii týkající se konkrétní přírodní katastrofy nebo krize

B. Požádejte účastníky, aby analyzovali případovou studii a prodiskutovali psychologické reakce pozůstalých, roli odolnosti a možné strategie péče o sebe sama.

C. Každá skupina prezentuje svá zjištění třídě, čímž podporuje hlubší porozumění scénářům ze skutečného života.

VI. Otevřená diskuse a stanovení priorit



Zapojte studenty do otevřené diskuse, aby prozkoumali jejich názory na vnímanou důležitost těchto zdrojů stresu. Povzbudte je, aby se podělili o své názory na to, které faktory by podle nich mohly být kritičtější nebo mít větší dopad na duševní zdraví záchranářů.

A. Prezentace prioritních zdrojů:

Po otevřené diskusi představte zdroje stresu pro pracovníky první pomoci v pořadí podle důležitosti na základě kolektivního příspěvku studentů. To může poskytnout cenné informace o vnímání a obavách týkajících se problémů duševního zdraví, kterým záchranáři čelí.

Chcete-li posílit teoretické znalosti o příčinách a příznacích problémů s duševním zdravím u pracovníků první pomoci, zapojte studenty do cvičení analýzy scénáře. Cílem této aktivity je aplikovat jejich znalosti na praktické situace a posílit jejich schopnost rozpoznat potenciální stresory.

B: Pokyny:**1. Vytvoření skupiny:**

Rozdělte třídu na 2 nebo 3 skupiny.

2. Prezentace scénáře:

Každé skupině předložte jiný realistický scénář, který se týká osoby poskytující první pomoc.

Scénáře by měly obsahovat podrobnosti o prostředí, v němž se zasahující nachází, o povaze incidentu a o jeho emocionálních a fyzických reakcích.

3. Úkol:

Požádejte každou skupinu, aby prodiskutovala a zodpověděla 2 nebo 3 základní otázky týkající se scénáře. Vyzvěte je, aby se zamysleli nad tím, co se může stát se záchráncem, nad možnými příčinami jeho stavů nebo reakcí a nad tím, jak tyto faktory odpovídají dříve probíraným zdrojům stresu.

**4. Možné otázky:**

- Co si myslíte, že se děje se záchráncem?
- Který důvod je nejpravděpodobnější, že způsobuje tyto stavy nebo reakce?
- Jak mohou zjištěné stresory dlouhodobě ovlivnit duševní zdraví záchranáře?

5. Presentace

Po uplynutí stanovené doby na diskusi každá skupina představí svou analýzu třídě.

Vyzvěte studenty, aby své odpovědi podpořili odkazy na teoretické poznatky probírané v hodině.

6. Třídní diskuse:

Po každé prezentaci uspořádejte ve třídě diskusi, která umožní ostatním studentům klást otázky a zamyslet se.

Zdůrazněte rozmanitost stresorů a důležitost uvědomění si vzájemné provázanosti problémů duševního zdraví v reálných životních situacích.



Zpracování zpětné vazby

Zvažte, zda do analýzy scénářů zahrnout zpětnou vazbu od studentů a upravit budoucí iterace na základě jejich zkušeností a postřehů. Kromě toho podporuje otevřený dialog o složitosti posuzování duševního zdraví v dynamických a nepředvídatelných mimořádných situacích. Toto cvičení může zlepšit dovednosti studentů v oblasti kritického myšlení a prohloubit jejich porozumění praktickým důsledkům problematiky duševního zdraví pro pracovníky první pomoci.

Poznámka: Vytvoření bezpečného a podpůrného prostředí pro učení je zásadní, zejména při diskusi o citlivých tématech, jako je duševní zdraví. Jako učitel VET byste měli být připraveni nabídnout další podporu studentům, kteří ji mohou potřebovat, a měli byste být obeznámeni s místními službami a zdroji v oblasti duševního zdraví, abyste mohli v případě potřeby poskytnout doporučení.

1

Úvod. Síla okamžité úlevy

A. Přivítejte studenty a vysvětlete význam samořízených cvičení duševního zdraví pro okamžitou úlevu.

B. Podělte se o cíle výuky a vysvětlete, jak mohou poutavá cvičení změnit situaci.

C. Představte koncept používání rychlých cvičení pro zvládání duševního zdraví na místě.

D. Vyzvěte studenty, aby si na dobu výuky našli klidné a pohodlné místo.

E. Vytvoření podmínek pro účinky na duševní zdraví. Proberte se studenty následující otázky:



Jak můžeme kategorizovat dopady duševního zdraví na pracovníky první pomoci?

Následná činnost učitele: Představení různých dimenzí a klasifikací účinků duševního zdraví, které položí základy pro komplexní diskusi.



Jak můžeme kategorizovat účinky duševního zdraví na osoby první reakce?

Pokračování učitele: Představení různých dimenzí a klasifikací účinků na duševní zdraví, položení základů pro komplexní diskusi.



Jakým způsobem mohou problémy duševního zdraví přesahovat rámec jednotlivce a ovlivňovat týmovou dynamiku mezi pracovníky první pomoci?

Pokračování pro učitele: Zdůraznění vzájemné provázanosti duševního zdraví v rámci týmu a jeho důsledků pro celkovou efektivitu.

POUTAVÉ CVIČENÍ PRO OKAMŽITOU ÚLEVU



Napadají vás příklady, kdy problémy s duševním zdravím mohou mít vliv nejen na pracovní výkon, ale také na širší společenské důsledky?

Následná činnost učitele: Rozšíření diskuse o zvážení dopadů problémů duševního zdraví v širším měřítku a zdůraznění společenského významu řešení těchto problémů.



Jak podle vás mohou kulturní faktory ovlivnit vnímání a řízení duševního zdraví v kontextu pracovníků první pomoci?

Pokračování pro učitele: Zkoumání role kulturních rozdílů při utváření postojů k duševnímu zdraví ve specifickém kontextu práce při mimořádných událostech.

2

Studium a praxe

1.1. "Expresivní dýchání" - Dechové techniky

A. Video prezentace:

Promítněte video s ukázkou dýchání v boxu. Chcete-li zajistit komplexní obsah, zvažte vytvoření dalších videí pro Odpočítávání dýchání a Balónkové dýchání.

B. Podklady:

Poskytněte letáky s pokyny krok za krokem pro odpočítávání dechu a balónkové dýchání. Uveďte podrobnosti o tom, kdy a jak lze každou techniku účinně použít.

**Doporučená
učební pomůcka**



**Dechová relaxační
technika boxu: jak
uklidnit pocity stresu
nebo úzkosti**



1. II. Progresivní svalová relaxace

A. Přístup k vyprávění:

Zapojte vyprávění do progresivní svalové relaxace.

Vytvořte například příběh, kde každá svalová skupina představuje postavu v příběhu a postupně se uvolňuje, jak se zápleтка vyvíjí.

B: Diskutujte o tom, jak může představivost a relaxace fungovat ruku v ruce

Doporučená
učební pomůcka



Snižte stres
pomocí
progresivní
svalové relaxace
(3 ze 3).



1. III. Meditace všímavosti

A. Použijte řízenou meditaci všímavosti k zapojení studentů a zaměřte se na jejich smysly a bezprostřední okolí.

B. Diskutujte o způsobech, jak začlenit všímavost do každodenních rutin.

Doporučujeme navštívit webové stránky www.baldis.eu, kde jsou uvedeny výsledky vzdělávacího projektu ERASMUS+ pro učitele. Na stránkách najdete kromě jiných zajímavých materiálů i Školního průvodce vyrovnáním distančního stavu, který nabízí velké množství univerzálních praktik a technik na podporu lidí ve stresových situacích, včetně technik mindfulness, groundingu apod.

WWW.BALDIS.EU



1.IV. Techniky uzemnění

A. Učte techniky uzemnění, jako je **metoda 5-4-3-2-1**, jak se vztahují k jejich bezprostřednímu okolí.

B. Podporujte kreativitu při hledání základních předmětů.

C. Nabídněte příklady základních předmětů, které mohou učitelé použít během cvičení.



Příklad:



Hladké kameny: Držte hladký kámen a soustředte se na jeho texturu.



Voňavé předměty: Použití předmětů s uklidňující vůní, jako je levandule nebo máta.



Hmatové nástroje: Například stresové míčky nebo fidget spinnery, které zapojují hmat.

V. „Vaše sada nástrojů pro okamžitou pomoc“

A. Povzbudte studenty, aby přemýšleli o cvičeních, která považují za nejpoutavější a nejpřínosnější.

B. Vysvětlete, jak mohou vytvořit takovou sadu nástrojů.

C. Nechte je vytvořit jejich osobní „sadu nástrojů pro okamžitou úlevu“, která by měla obsahovat jimi vybraná cvičení a případné další zdroje.

D. Poradte studentům, jak si mohou vytvořit svou sadu nástrojů pro okamžitou úlevu.

- **Dýchací karty:** Personalizované karty s dýchacími technikami.
- **Komfortní předměty:** Malý předmět s osobním významem.
- **Řízené relaxační nahrávky:** Zvukové nahrávky pro relaxační sezení

VI. Závěr a akční plán

A. Shrňte hlavní poznatky z lekce.

B. Vyzvěte studenty, aby používali alespoň jedno cvičení denně a sledovali svůj pokrok v deníku.

C. Připomeňte studentům, že mohou okamžitě převzít kontrolu nad svým duševním zdravím.

Poznámka: Vytvoření bezpečného a podpůrného vzdělávacího prostředí je zásadní, zejména při diskusi o citlivých tématech, jako je duševní zdraví.

Učitelé odborného vzdělávání a přípravy by měli být připraveni nabídnout další podporu studentům, kteří ji mohou potřebovat. Měli by být obeznámeni s místními službami v oblasti duševního zdraví a zdroji, aby mohli v případě potřeby poskytnout doporučení.

O NÁS



Autoři:



**Šéfredaktor,
grafické vydání:**

**LIFE
PROJECT**
PROJEKT-MEDIA-EDUKACE-FITNESS

Přečetli jste si **kapitolu 5 Problematika duševního zdraví a pohody Inspirativních vzdělávacích pokynů pro učitele a vychovatele odborného vzdělávání a přípravy**. Tento materiál byl vyvinut projektovým týmem Ready4Crisis.

Název projektu: „**Ready4crisis-Inovace monitoringu a krizového řízení ve studijních programech OVP pro integrovaný záchranný systém**“

Číslo projektu: **2022-1-DE02-KA220-VET-000089097**

Více informací najdete na: www.ready4crisis.eu



Tato e-kniha je k dispozici pod licencí Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0). Jeho plné znění lze nalézt na <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a názory jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost